

2011年口腔执业医师考试辅导：人体氟来源 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/651/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_651577.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_651577.htm) 人体氟大部分来源于每天摄入的食品和水。由于多种氟的暴露途径，在一些国家和地区，人体氟的摄入量有增加趋势。人体氟大部分来源于每天摄入的食品和水。由于多种氟的暴露途径，在一些国家和地区，人体氟的摄入量有增加趋势。

1. 饮水 人体氟的主要来源是饮水，约占人体氟来源的65%。水中氟很容易被吸收。机体从饮水中摄入氟量的多少直接受到饮水氟浓度和饮水量的调控。饮水摄入量又与个体的年龄、生活习惯及当地的气温等因素有关，12岁以前的饮水量约占液体总摄入量的50%，成人饮水量每日约2500~3000ml。热带地区饮水量显著大于严寒地区。习惯饮茶可增加人体氟的摄入量，茶叶干品中含的氟可被浸泡出来，在淡茶水中也含有1mg/L以上的氟。一个嗜好饮茶的人，每日从茶叶中可摄入1~3mg的氟。

2. 食物 人体每天摄入的氟约有25%来自于食品。所有食品，包括植物或动物食品中都含有一定量的氟，但差异很大。植物食品如：五谷种子类、蔬菜、水果、调味剂等，常因地区的不同其含氟量有较大差异。如印度茶的含氟量比中国高，我国北方茶叶的氟含量较南方低。大米的氟含量也是南方高于北方。动物性食品中以骨、软骨、肌腱的含氟量较高，其干品中含氟45~880mg/kg。其次是表皮等，含氟10~100mg/kg。代谢与分泌功能旺盛的腺体，氟含量最少，约为1mg/kg。海鱼的含氟量高于淡水鱼，如大马哈鱼为5~10mg/kg，罐头沙丁鱼则可高达20mg/kg以上。海生植物含氟量平均约为4.5mg/kg。调味

剂中以海盐的原盐含氟量最高，一般为17~46mg/kg，精制盐为12~21mg/kg。特别推荐：[#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询及合格分数线](#) [#0000ff>2010年执业医师笔试考试成绩查询汇总](#) 相关推荐：[#0000ff>2011年口腔执业医师考试：龋病预防之糖代用品](#) [#0000ff>2011年口腔执业医师考试：龋病预防之菌斑控制](#) 更多信息请访问：[#0000ff>口腔执业医师网校](#) [#0000ff>医师互动交流](#) [#0000ff>百考试题在线题库](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)